



# KURSUPPLÄGG

## ONLINE:

Vad är reiki

Olika energisystem

Presentation av mig och min reiki-resa

Reikins historia

De fem grundprinciperna

Olika steg i Reiki

Källor & Litteratur (för den som vill fördjupa sig)

Meditation för att grunda

Övning för att stärka energi och intuition

Förberedelse inför IRL-träff

Reflektion



# KURSUPPLÄGG

IRL

Meditation

Olika övningar

Repetition & Reflektion

Q&A

Olika handpositioner

Genomgång av Tanden och Chakra-systemen

Attunement (initiering)

Din första kraftsymbol

Praktik

Etik och moral